



EQUILIBRIUS[®]

Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental

www.taichichuan.com.br



Informativo Trimestral do EQUILIBRIUS[®]

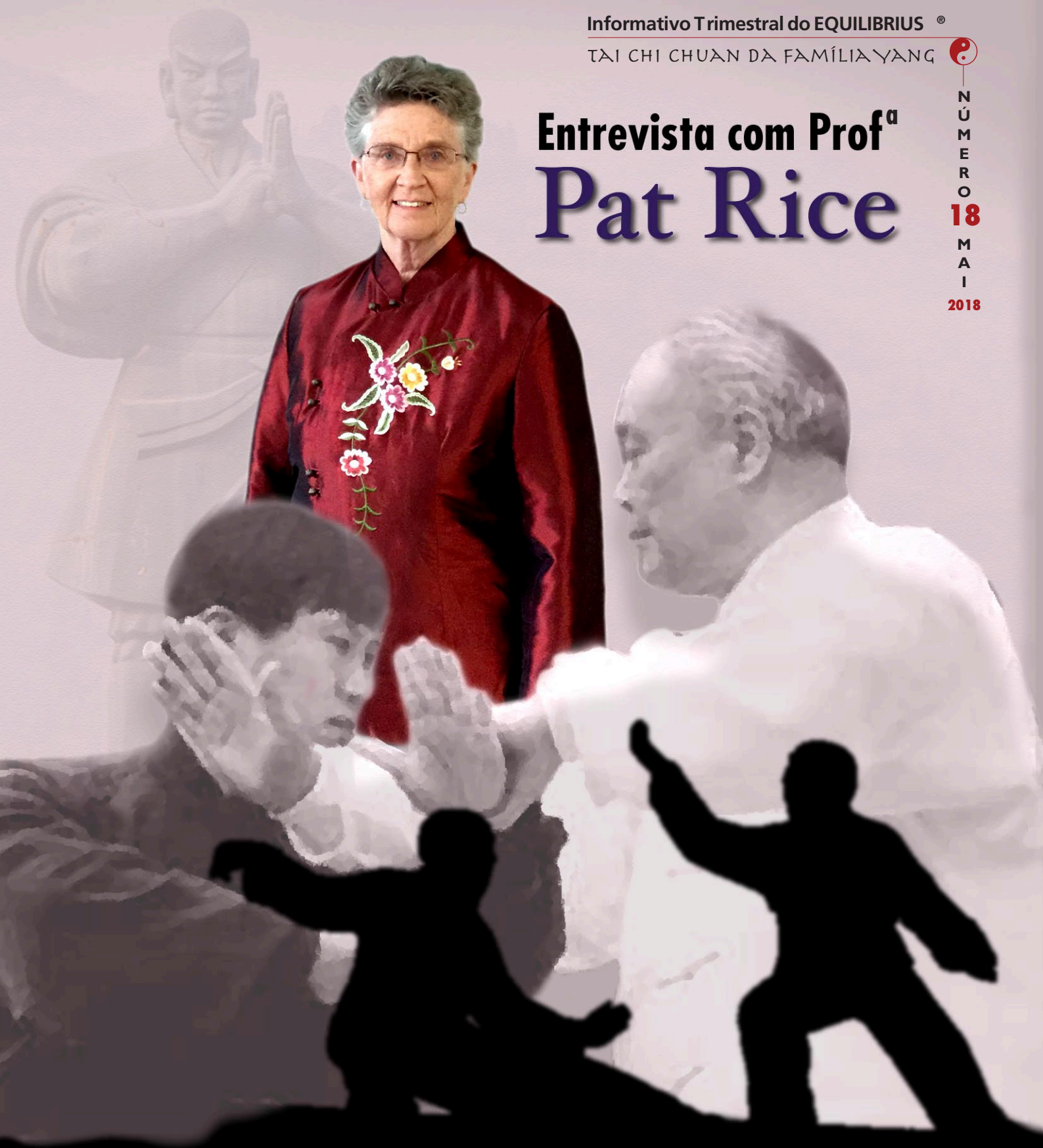
TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIA YANG



NÚMERO
18
M A I

2018

Entrevista com Prof^a Pat Rice



Dia Mundial do Tai Chi Chuan e Chi Kung 2018



Editorial

O Tai Chi Chuan está se popularizando e, a cada dia, mais pessoas estão procurando esta Arte chinesa, em busca de equilíbrio, mais tranquilidade e uma saúde melhor.

Em contrapartida, esta procura pelo Tai Chi Chuan também se deve ao número crescente de pessoas com estresse, ansiedade, depressão e inúmeros problemas de saúde. Muitas pessoas estão se conscientizando de que cuidar da saúde física e mental é essencial e imprescindível para se ter uma boa qualidade de vida.

O número de Instrutores de Tai Chi Chuan também tem crescido, no Brasil e no mundo, para atender à demanda de pessoas que necessitam de uma atividade que proporcione mais equilíbrio físico, emocional e mental, e que ajude a lidar com as dificuldades e problemas da vida.

Atualmente, o EQUILIBRIUS possui 14 Instrutores, que o representam em 11 cidades do Brasil, e que estão trabalhando com dedicação e amor para ensinar o Tai Chi Chuan e ajudar estas pessoas.

Estamos em sintonia com o trabalho da Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang, que possui muitos Instrutores de Tai Chi Chuan em dezenas de países. A missão da Associação e da Família Yang é promover a Arte, para ajudar a melhorar a saúde das pessoas em vários níveis.

Neste Informativo, e nos 17 Informativos anteriores, o leitor verá que estamos trabalhando incansavelmente para levar o Tai Chi Chuan para o maior número de pessoas, e divulgar informações e ensinamentos de grandes Mestres e Professores de Tai Chi Chuan. A prática e a filosofia do Tai Chi Chuan são importantes aliados para vivermos melhor, com mais saúde e equilíbrio.

É gratificante e animador ver os excelentes resultados dos praticantes, que relatam diversos benefícios e melhorias na qualidade de vida, através da prática regular do Tai Chi Chuan. E, com a ajuda dos Instrutores, praticantes e simpatizantes da Arte, continuaremos a difundir um estilo de vida mais saudável e harmo-

nioso, para que possamos viver em uma sociedade melhor.

Como dizem os sábios: "Se você quer transformar o mundo, experimente primeiro promover o seu aperfeiçoamento pessoal e realizar inovações no seu próprio interior. Estas atitudes se refletirão em mudanças positivas no seu ambiente familiar e de trabalho. Deste ponto em diante, as mudanças se expandirão em proporções cada vez maiores, pois tudo o que fazemos produz efeito, causa algum impacto".

Com certeza queremos efeitos e impactos positivos, saudáveis e construtivos em nossas vidas; então vamos cultivar e promover o que é bom e que traz felicidade para nós e para os outros. Essa é nossa motivação e nossa meta!

Desfrutem dos ensinamentos e informações destes Informativos, e tentem colocá-los em prática. Os resultados com certeza serão muito bons e vocês colherão bons frutos. O legado da sua vida, quem faz é você. Até a próxima edição!

Prof. Fernando De Lazzari

www.taichichuan.com.br



<http://www.youtube.com/equilibriusbrasil>



<http://www.facebook.com/equilibrius.br>

Esta é uma publicação eletrônica trimestral do

EQUILIBRIUS® – Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental
YANG CHENG FU TAI CHI CHUAN CENTER BRASIL

R. Cerqueira César, 1825 - Jd. Sumaré - Ribeirão Preto - SP - CEP 14025-120

Fone: (16) 3911-1236 – E-Mail: taichichuan@taichichuan.com.br

DIRETORES: Fernando De Lazzari e Dra. Cenira Braga Barros

DIAGRAMAÇÃO E TRADUÇÕES: Cyntia S. Levy / EDIÇÃO: Cyntia S. Levy e Fernando De Lazzari

APOIO: RTBC (Revista Tai Chi Brasil) – www.RevistaTaiChiBrasil.com.br



Pequenas Histórias de Grandes Mestres

Irmão mais velho do célebre Mestre Yang Chengfu e neto de Mestre Yang Luchan (Informativo nº1 / Fev2014), Mestre Yang Shaohou nasceu em 1862, filho de Mestre Yang Jianhou (Informativo nº15 / Ago2017). Seu nome de nascimento – Yang Zhaoxiong, foi posteriormente trocado para Mengxiang e depois para Shaohou. Junto com seu irmão Yang Chengfu, representa a terceira geração do Tai Chi Chuan da Família Yang.

Yang Shaohou estudou com seu pai e também com seu tio Yang Banhou (conhecido como “Yang, o Invencível” - Informativo nº10 / Mai2016). Nos primeiros anos, ensinava a ‘Forma média’ desenvolvida pelo seu pai, mas com o tempo começou a criar seu estilo próprio, certamente inspirado pelas técnicas ensinadas pelo tio.

Ele ensinava esta ‘pequena Forma’ – também conhecida como ‘Forma do pequeno círculo’, apenas para os estudantes mais avançados, que já haviam adquirido muita experiência com a Forma longa. Sua prática demandava alto nível de preparação, incluindo intenso e sistemático *zhan zhuang*, bem como outros exercícios de fortalecimento de energias internas.

Esta Forma era assim conhecida devido aos movimentos compactos – diferente daquela ‘pequena Forma’ ensinada pelos Mestres Yang Luchan e Yang Banhou para a Corte Imperial. A ‘pequena Forma’ de Yang Shaohou é essencialmente a combinação de elementos das Formas pequena e longa, e tem como características posturas altas e baixas realizadas com movimentos compactos, e executadas em diferentes velocidades – às vezes rápida e outras lentamente. Seus mais de 200 movimentos eram feitos muito rapidamente – em dois ou três minutos, sem contudo perderem as qualidades da Forma longa, como o relaxamento, enraizamento, tranquilidade e continuidade. Era uma Forma do Tai Chi Chuan focada na eficácia para o combate.

O Tai Chi Chuan de Mestre Yang Shaohou mostrava as não tão conhecidas habilidades de alto nível, como atacar pontos de acupuntura, travamento (chaves) de articulações, bloqueios e controle de pontos de acupressão, além de espetaculares e muito velozes explosões de *fa jing* e movimentos contínuos, onde uma técnica fluía incessantemente para outra.

Quando executava esta Forma, seus olhos guiavam o movimento, brilhantes, olhando em todas as direções; ele quase sempre mantinha um sorriso maroto iluminando sua face, e costumava gritar e rugir a fim de confundir o oponente. Seus movimentos eram

feitos de maneira relaxada, enraizada e contínua, e, mesmo assim, era tão veloz que parecia estar em todos os lugares ao mesmo tempo.

Conta-se que quando alguém se referia ao Tai Chi Chuan como sendo um método fraco –

que não trazia quaisquer habilidades de luta e combate, Mestre Yang Shaohou ficava no ‘clima’ para lutar; e apesar da maioria dos oponentes ser homens fortes, eles não tinham a mínima chance contra ele. Suas habilidades em fazer vibrar e receber o *jin* eram tão profundas, que venciam com um só golpe. Seu estilo de luta centrava-se na vitalidade, e ele gostava muito de praticar *Tui Shou* movendo os passos, especialmente treinando a técnica de *Lu* (rolar para trás) – razão pela qual ficou conhecido como “Fei-Lu Yang Shaohou”, e também como “Mr. Big” (“Sr. Grande”).

Um de seus estudantes uma vez comentou: *“O jin de Yang Shaohou era extremamente espontâneo e relaxado, incomparavelmente rápido. Suas habilidades físicas eram misteriosas e traiçoeiras, como as de um fantasma que aparece e depois some, fazendo seus oponentes de bobos, sem terem a mínima idéia do que estava acontecendo, ou de como se defenderem, até que se deparavam com seu jin, e aí já não tinham tempo para reagir.”*

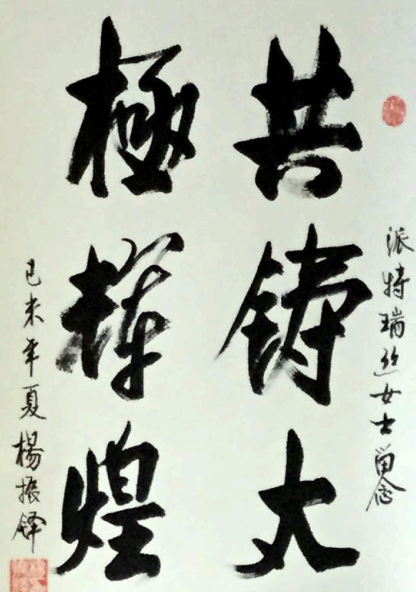
Assim como seu tio Yang Banhou, Shaohou parece ter tido um temperamento muito forte, e considera-se que esses dois Mestres foram Professores bastante exigentes. Yang Shaohou não restringia seus golpes e demandava árduas práticas de treinamento de seus poucos alunos. Também não alterou o tipo de treino para torná-lo mais acessível, como o fez seu irmão Yang Chengfu. Pelo contrário, queria ensinar a arte do combate apenas aos melhores estudantes, escolhidos através dos mais duros e rígidos métodos de práticas.

Mestre Yang Shaohou teve apenas um filho – Yang Zhen Sheng (1878-1939). Suicidou-se aos 68 anos, falecendo em 1930.

Tradução livre e edição de textos de artigos publicados em: <https://munndialarts.com/english/master-yang-shao-hou/>; Wikipédia; <https://www.facebook.com/notes/toni-parada/master-yang-shaohou/1997833636898167/>; http://discovertaiji.com/it/yang-family-fajin_91.html; <http://www.itcca.it/peterlimlyshsmfr.htm>



Mestre Yang Shaohou



Entrevista com Profª Pat Rice

Desde 1972, Pat Rice está envolvida com práticas internas para a saúde, e com Artes Marciais Chinesas e suas diversas práticas desde 1975.

Em 1988, era atleta membro do time norte-americano de *Wushu* e competiu no Torneio Internacional de *Wushu* em Hangzhou, na China, na chave de Tai Chi Chuan. Durante este evento, veio a conhecer Grão-Mestre Yang Zhenduo, e decidiu prosseguir com ele seus estudos na cidade de Taiyuan, em Shanxi.

Fazendo parte do time norte-americano, ela participou de inúmeros torneios e competições nacionais e internacionais, e, com o tempo, passou a patrocinar, dirigir, julgar e organizar muitos outros cursos e eventos mundo afora.

Além disso, trabalhou como membro em vários comitês e organizações relacionadas ao *Wushu*, como também publicou artigos sobre o Tai Chi Chuan, *Wushu* e defesa pessoal. Há mais de 30 anos, vem conduzindo *workshops* nos E.U.A. e em outros países.

Desde 1992, Pat é Diretora e Instrutora em sua própria escola – o Centro Shenandoah Taijiquan / Centro Yang Chengfu, em Winchester, Virginia, E.U.A..

Na Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang, faz parte do Comitê de Aconselhamento do Departamento de Juizes e de Ranking – onde foi Diretora-Chefe durante muitos anos.



EQUILIBRIUS: *Gostaríamos de agradecer-lá por ter nos concedido esta entrevista e por compartilhar sua experiência e conhecimentos na prática e ensino do Tai Chi Chuan.*

PROFª PAT: É meu prazer. Gosto muito desse tipo de troca, então agradeço por me convidar a compartilhar minhas experiências e visões.

1 • EQUILIBRIUS: *Quando e como conheceu e começou a praticar Tai Chi Chuan?*

PROFª PAT: Conheci o Tai Chi Chuan pela primeira vez em 1977, e fiquei imediatamente encantada. Logo comecei a aprendê-lo, juntamente com os estudos de *Kung Fu* com os quais estava envolvida, e depois de forma focada – eventualmente engajando-me quase que exclusivamente a ele.

2 • EQUILIBRIUS: *Durante esses anos, você aprendeu muitos Estilos de Artes Marciais. Em sua opinião, quais são os pontos fortes do Tai Chi Chuan, em especial o da Família Yang?*

PROFª PAT: Tive inúmeras oportunidades de participar de outros Estilos de Artes Marciais, a maioria deles chineses. Sendo uma estudante e uma observadora, bem como atuando oficialmente há mais de quarenta anos em muitos torneios de todos os níveis – incluindo eventos internacionais, pude ter a extraordinária chance de conhecer incontáveis praticantes de alto nível, demonstrando suas habilidades, bem como de escutá-los explicar e ensinar suas Artes.

Fiz alguns *workshops* e estudos de aprofundamento, mas o Tai Chi Chuan sempre foi minha primeira paixão e principal foco.

Creio que a razão do vínculo com esta forma de Arte, mais do que com qualquer outra, é que ela toca muitos aspectos de minha vida. Posso atestar seu valor como uma Arte física que me dá saúde e força. Sua base filosófica me guia pelas muitas mudanças, crises e prazeres da vida. Conheci muitos praticantes e fiz

amizades muitos valorosas e especiais. E, além de tudo, é meu meio de vida também!

Antes de conhecer Grão-Mestre Yang Zhenduo e Mestre Yang Jun, havia aprendido outras quatro variantes da Forma Yang. Mas com eles, senti de cara uma afinidade, e decidi segui-los, devido aos seus conhecimentos e generosidade de seus ensinamentos. O Estilo da Família Yang parece se encaixar perfeitamente comigo, por causa de sua simplicidade e de sua profundidade.

3 • EQUILIBRIUS: *Quando as pessoas começam a aprender e praticar o Tai Chi Chuan, a maior dificuldade parece ser o aspecto físico. Como o equilíbrio emocional e mental pode ajudar o aluno a se desenvolver nesta Arte?*

PROFª PAT: Não há dúvidas de que aprender Tai Chi Chuan é desafiador, vendo apenas pelo lado físico. Pode haver uma quantidade espantosa de detalhes relativos aos movimentos.

Gosto de lembrar os estudantes de que aprender esta Arte é um projeto para toda uma vida, e que, mesmo que nunca se ‘tornem craques’, é o trabalho envolvido que traz os benefícios. E há de ser divertido de se participar, mesmo quando o objetivo é sério. “Defenda o Joelho e Sorria!”



Imagem: www.taichichuan.com.br

Em 2006, ao lado de Mestre Yang Jun e colegas Diretores de Centro, durante o Seminário da Forma 49 movimentos, realizado no EQUILIBRIUS em Ribeirão Preto, Brasil



Entrevista com Prof^a

4 • EQUILIBRIUS: *O que considera ser uma prática diária ideal de Tai Chi Chuan?*

PROF^a PAT: Não acho que exista algo assim! Depende do estágio de aprendizado que cada um está, de decidir se precisa repetir a prática toda, ou estudar de modo aprofundado apenas alguns movimentos, concentrar-se nos aspectos básicos, manusear as armas, ou treinar com um parceiro.

Acho que o ponto principal é dedicar um tempo para o treino todos os dias, e, com certeza, continuar a fazer aulas pelo resto da vida.

5 • EQUILIBRIUS: *Você criou e organizou um importante evento chamado "A Taste of China" nos E.U.A.. Quando ele começou? Qual era o objetivo desse evento?*

PROF^a PAT: O projeto *A Taste of China* começou em 1983, quando meu primeiro Professor – Steve Rhodes, foi ao Instituto de Esportes de Beijing para treinar Tai Chi Chuan, e muitas pessoas queriam saber como era; decidimos então organizar um evento que simulasse aquela experiência.

Desde o início, nossos objetivos eram bem claros: queríamos promover o Tai Chi Chuan, reunir praticantes de Tai Chi de todas as escolas e Estilos, criar a base para futuros intercâmbios e criar uma oportunidade para que muitos célebres e conhecidos Professores pudessem se encontrar e trocar idéias e experiências.

Conforme fomos expandindo o escopo e os temas do 'AToC', convidamos Professores de alto nível de vários países, provavelmente mais de 50 deles, para participarem e ensinarem muitos tópicos, em mais de 100 encontros.



"Espero que os estudantes permitam a si mesmos o tempo suficiente no nível básico, a fim de sentirem a melhora que estão buscando."

Imagem: Arquivo pessoal da Prof^a Pat Rice

E os participantes vinham de todos os lugares também. Uma das atrações preferidas era o *"Friendship Demonstrations"* (*"Demonstrações Amistosas"*), pois o público podia assistir a muitos Estilos de Artes Marciais Chinesas, com performances de excelentes praticantes.

Em 1988, lançamos o *"The USA All-Taijiquan Championships"*, o primeiro de nossos quatorze torneios exclusivamente voltado ao Tai Chi Chuan e outras Artes Internas Chinesas. Grão-Mestre Chen Xiao Wang foi o Instrutor convidado especial no Seminário anual.

Grão-Mestre Yang Zhenduo e Mestre Yang Jun apresentaram-se em 1990, retornando outras vezes. No décimo-terceiro ano, em 2012, "aposentei-me" do projeto *A Taste of China*.

Acredito que atingimos as metas que estabelecemos – pois foi criado um espaço, um tempo e uma atmosfera onde praticantes de todos os níveis pudessem se encontrar. Muitos contatos duradouros surgiram através dessa interação, influenciando o desenvolvimento do Tai Chi Chuan de uma maneira que eu nunca poderia ter imaginado.



6 • EQUILIBRIUS: *Você conheceu muitos Mestres de Tai Chi Chuan. Quais foram as experiências e ensinamentos mais preciosos que aprendeu com esses Mestres?*

PROF^A PAT: Sim, que oportunidades maravilhosos tive na vida – conhecer tantos Mestres de alto nível! Viajei para muitos países, e outras tantas cidades – grandes e pequenas, vi lugares e pessoas famosas, tudo devido ao meu envolvimento com o Tai Chi Chuan.

Fui atleta competidora tanto nas Formas como no *Tui Shou*, fui treinada e atuei como juíza em torneios, pude organizar e dirigir eventos e competições de *Tui Shou*, participei da organização de três Torneios Internacionais de *Wushu*, viajei fazendo demonstrações, e trabalhei em diversos ofícios juntamente com muitos profissionais e Mestres de renome.

Tive o privilégio de estudar com alguns dos melhores Instrutores do mundo. Nem sempre fui a melhor aluna, me esforçando para ser digna. Os Instrutores avançados foram sempre gentis e encorajadores, bem como muito habilidosos. Fui abençoada!

7 • EQUILIBRIUS: *Quais são suas recomendações para os iniciantes e pessoas que querem começar a praticar o Tai Chi Chuan?*

PROF^A PAT: Acredito que o Tai Chi Chuan pode ser bom para todos, então tento me inspirar nos melhores Professores, encorajando os novos alunos a alegrarem-se com o que estão aprendendo, a não se auto-criticarem demasiadamente e a serem persistentes.

Um de meus Professores prediletos costumava dizer: *“Se eles gostarem de você, gostarão do Tai Chi!”* Dessa forma, tento mostrar minha paixão pelo Tai Chi Chuan, me divertir, não ser muito rígida e também ser um exemplo de seus ótimos benefícios. Espero que os estudantes permitam a si mesmos o tempo suficiente no nível básico, a fim de sentirem a melhora que estão buscando.

Prof^a Pat ao lado de Prof. Fernando De Lazzari e de Mestre Yang Jun, no Seminário de Diretores em 2008, Seattle, E.U.A.



Imagem: www.tachichuan.com.br

7 • EQUILIBRIUS: *E quais são suas sugestões para os praticantes avançados?*

PROF^A PAT: Na verdade, não muito diferente do que para os iniciantes – ainda estão aprendendo, e algumas coisas são novas para eles. Tive eu mesma essa experiência nos Seminários para Diretores!

Neste nível, fazer as correções e desenvolver um bom trabalho de base torna-se mais importante. E é ainda mais essencial se concentrar nos Princípios clássicos e refletir sobre si mesmo. O que me traz mais contentamento sendo uma Professora é ter alunos de longa data que acabam se tornando colegas.

8 • EQUILIBRIUS: *Por favor, deixe-nos uma mensagem final*

PROF. PAT: Todos nós que adentramos a porta dos estudos do Tai Chi Chuan, compartilhamos a idéia de que fazemos isso não unicamente para treinar o corpo e preencher a mente, mas como meio de preservar o espírito e abrir o coração.

Obrigada por me convidar a falar com pessoas e sobre coisas que são especiais para mim. Agradeço muito!

“Compartilhamos a idéia de que fazemos isso não unicamente para treinar o corpo e preencher a mente, mas como meio de preservar o espírito e abrir o coração.”

Imagem: Arquivo pessoal da Prof^a Pat Rice





CELEBRAÇÃO DO DIA MUNDIAL DO

Desde 1999, é celebrado o Dia Mundial do Tai Chi e Chi Kung (*World Tai Chi & Qi Gong Day*), com o objetivo de divulgar esta Arte e torná-la mais acessível às pessoas.

Desde o ano de 2000, o EQUILIBRIUS promove este evento, sempre no último fim

de semana do mês de abril. Professores, praticantes, alunos e o público em geral reúnem-se para participar de práticas abertas e assistir a demonstrações das Formas, Armas e do *Tui Shou* da Família Yang, e melhor compreender o escopo desta Arte.

Conheça mais sobre esta importante data comemorativa – que faz parte do calendário de eventos da Organização Mundial de Saúde, no Informativo nº6 / Mai2015, e veja a seguir as fotos das atividades promovidas pelo EQUILIBRIUS e seus Representantes.

No EQUILIBRIUS • RIBEIRÃO PRETO – SP
com Profs. Fernando De Lazzari e Castro Júnior



Em BOTUCATU – SP
com Prof. Marcelo Delmanto

Em REGISTRO – SP
com Prof. Anderson Severo





TAI CHI CHUAN E CHI KUNG 2018



Em SÃO CARLOS – SP
com Profª Débora Ferreira



Em SÃO JOSÉ DO RIO PRETO– SP
com Prof. Geraldo Sabino

Em MARÍLIA – SP
com Prof. Murilo dos Santos



Em SÃO MANUEL – SP
com Profª Simone Destro



Em BELO HORIZONTE – MG
com Prof. Tiago Tosi



Em GOIÂNIA – GO
com Prof. Geraldo Teixeira



Sobre o Cultivo da Vontade

Yì Zhì • 意志

Certa vez, em entrevista na TV, o consultor Robert Wong dissertou sobre motivação – citando cinco motivos que nos impelem a fazer algo, motivos esses universais e que se aplicam a todos nós:

- 1 obrigação / necessidade** • É como um dever, uma imposição, é o *“tenho que fazer”*.
- 2 medo / insegurança** • É algo que, se não for feito, trará consequências negativas (que não queremos / desejamos); é o *“não posso deixar de fazer”*, ou o *“se eu não fizer...”*
- 3 aceitação / não-resistência** • Algo que faz parte do dia-a-dia, nossas funções / tarefas; aquilo que estamos acostumados e que faz parte do cotidiano; é o *“faço, ou aceito fazer”*.
- 4 satisfação / prazer** • todas as atividades que nos dão prazer, que gostamos e que fazemos sorrindo e felizes; é o *“gosto de fazer”*.
- 5 amor / vontade** • É tudo aquilo que nos propomos a fazer de livre vontade, de forma espontânea, com disposição; é o *“quero fazer”*.

A vontade (*yì zhì* / 意志) é o primeiro item a ser cultivado na Moral da Mente (*pǐn dé* / 品德) do Código de Virtude Marcial (*wǔ dé* / 武德). A vontade antecede qualquer ação. Ela é a suprema cumeira da intenção e a fundação da ação. Se fazemos algo contra a vontade, será por um dos três primeiros motivos acima citados.

Se algo que fazemos é encarado como obrigação, as ações oriundas serão vazias, desmotivadas e suscetíveis a erros e resultados

negativos. Por exemplo: se vamos ao trabalho pensando apenas na recompensa ao final do mês (salário), poderemos não atentar às responsabilidades inerentes à nossa função na organização, bem como não teremos motivação para sermos cada vez mais eficientes, ou mesmo quereremos aprender mais.

Se agirmos em determinado momento com receio das consequências, a ação é um tapa-buraco momentâneo e não terá estrutura, com o tempo desabarará. Estudamos para passar na prova, mas o ensinamento não será assimilado, pois a mente não o infundirá, apenas estamos usando a memória de curto prazo. Outro exemplo: se vamos à uma aula, curso ou outro tipo de evento somente porque já pagamos por ele, algo está falando mais alto do que a vontade, e nos fechamos para os benefícios que podemos colher.

Já quando agimos aceitando, ainda não sentimos “bom-grado”, mas sim a neutralidade do “tanto faz”, uma sensação vaga de dever cumprido. Mas, mesmo assim, o acostumar-se é um tipo de estagnação mental, um torpor advindo de conforto temporário, uma acomodação com a situação. Se um relacionamento for descrito como “não tão ruim” ou for constantemente visto como “podia ser pior”, estamos interagindo com a situação, como coadjuvantes – e não agindo por nós mesmos, como foco principal. Isto acontece quando respondemos “vou levando...” ao sermos questionados sobre como estão as coisas.

As ações feitas pela satisfação não são mais comuns do que as três anteriores, porém talvez sejam mais fáceis de serem lembradas porque



são prazerosas, e a mente gosta de lembranças boas, bem como o coração. Neste caso, não é preciso que ninguém nos force a agir, nem há ameaça que determine nossa resolução; tampouco agiremos com a mente dispersa – nossa ação é mais focada e concentrada. Mas fazer somente coisas que nos satisfazem é impossível – convivemos em sociedade, e cada pessoa, ambiente e situação nos apresenta diferenças.

Agora, a ação voluntária (aquela feita espontaneamente, sem coação, embasada pela vontade própria) é uma meta, algo a ser almejado. Porque antes de poder existir como algo inerente, ela precisa livrar-se de tudo aquilo de que somos dependentes: obstáculos físicos e emocionais. Olhemos para esses obstáculos como as desculpas que costumamos dar: falta de dinheiro, falta de tempo, falta de apoio, falta de espaço. A maior deficiência, porém, é a falta de foco da nossa mente.

Quando agimos guiados pela vontade, fazemos algo não somente porque gostamos, mas porque queremos fazer. Nada há naquela ação que nos desvie, nos impeça, nos abale ou nos faça duvidar. Nessa ação, que é erigida pela chamada força de vontade, pulsa a centelha do que para nós é natural, parte da nossa essência.

É a disposição, o ânimo, a alegria interna. A mente aqui já não nos desvia, não nos cobra, não nos ameaça, não nos pune, não enxerga além do momento presente. É por isso que a ação feita com a vontade é o agora e não visa os resultados da ação, mas sim corporifica a ação e é verdadeira (genuína, pura).

Nos escritos antigos do Oriente (textos do *Bhagavad-Gita*, *Upanishads*, preceitos do cânone Budista) fala-se sobre a superação dos desejos. Estes são criados pela nossa tendência em discriminar as coisas, e assim criar gostos (*raga*) e aversões (*dvesa*), por consequência – o sofrimento (*dukkha*).

Quando assim rotulamos as coisas, pessoas ou situações, afastamo-nos de sua neutralidade essencial (sua realidade). Desta maneira, embuímo-los erroneamente (por ignorância) com uma carga de responsabilidade: “se não gosto disso, não estou feliz...”

Mas satisfazer um gosto ou livrar-se de uma aversão é um alívio temporário, pois eles não se esgotam sendo satisfeitos. Deste modo, a felicidade que buscamos parece sempre dependente de algo – nós a buscamos (ou não a obtemos) em coisas, pessoas e situações. Swami Dayananda Saraswati nos diz: *“Os gostos e as aversões nos impedem de gozarmos a felicidade que somos e nos fazem vê-la em objetos onde ela não está.”*

A vontade é um dom a ser conquistado, um valor a ser cultivado, exige disciplina, pois demanda a aquietação da mente – nada externo perturba seu equilíbrio. Uma ação que nasce da vontade não gera a busca pela felicidade, pois é feita nela (com ela). Somos felizes em fazê-la – ela não gera a ânsia pelo resultado positivo (fruto). A vontade não é um fruto que se colhe, mas uma semente que se planta.

Ter vontade de fazer algo, querer fazer algo, significa que a mente e a ação estão em sintonia e uma não subjugam a outra. Quando Mestre Yang Chengfu nos orienta a *“Harmônizar o Interno e o Externo”* nos Dez Princípios Essenciais do Tai Chi Chuan, está nos ensinando o caminho do auto-controle, bem como do cultivo da vontade. O corpo e a mente movem-se em uníssono silêncio no momento presente e não atrelado aos fatores externos.

Tentemos então descobrir e refletir, a cada ação que fizermos, o que está nos impelindo (desejo), que resultado esperamos (intenção), e como nossa mente está envolvida. Todos os dias e em todas as decisões, temos a oportunidade de nos conhecermos melhor. *“A mente deve estar tranquila para descobrir a tranquilidade, relativamente feliz pra descobrir a felicidade, relativamente amorosa para descobrir o amor.”*

Sobre a Vontade, Bruce Lee disse: *“Estou apenas sendo natural, pois não há medo nem dúvida em minha mente.”* A meta suprema do Tai Chi Chuan é unir o espírito do homem ao espírito da natureza. Fazer algo com a vontade como guia é estar conectado à natureza e a ação assim dignificará sua essência.

Cynthia S. Levy

VONTADE

意志

yì zhì

idéia
opinião
motivo
vontade
volição
lembrar-se
“o tom do coração”

MORAL DA MENTE

品德

pǐn dé

qualidades
prós
nível
amostra
virtude
energia pessoal
“agir com o coração de maneira verdadeira”

VIRTUDE MARCIAL

武德

wǔ dé

militar
marcial
virtude
energia pessoal
“agir com o coração de maneira verdadeira”



Shen (Rins) segundo a Medicina Tradicional Chinesa

pela Dra. Cenira Braga Barros • Acupunturista e Biomédica

Órgão considerado raiz da vida, do *Qi* (Energia), a base do *Yang* e *Yin*, da água e do fogo do corpo. A água é o corpo – forma dos rins; o fogo é a execução – função dos rins.

Trata-se de um órgão par e, tradicionalmente, se distingue o rim esquerdo (*Yin*) do rim direito (*Yang*). De fato, se trata de uma distinção simbólica e fisiológica, e não anatômica.

Os rins constituem a raiz do Céu anterior, a fonte do verdadeiro *Yin* (*Zhen Yin*) e do *Yang* Original (*Yuan Yang*). Embora simbolicamente, em relação com a água e os Cinco Movimentos, se diz que os rins são órgãos de água e fogo.

A sua principal função é de guardar um dos tesouros da vida: a Essência ou Energia Ancestral (o *Jing*). O *Jing* Pré-Natal dos pais é a origem do corpo, por isso os rins são denominados a raiz da vida, uma vez que a Energia Pré-Natal é base do *Qi*, junto com o Pós-Natal (*Jing* Pós-Natal).

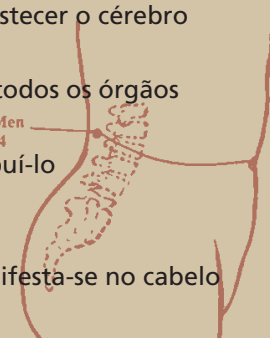
Por armazenar o *Jing*, o *Shen* é frequentemente referido como a "Raiz do *Qi* Pré-Celestial". Ele é o fundamento do *Yin* e do *Yang* de todo o corpo. Eles controlam a água e a recepção do *Qi*.

Segundo *Nan Jin* (O Clássico das Dificuldades), o *Ming Men* (Portão da Vitalidade) é o rim direito (o rim *Yang*) e o da esquerda é o rim órgão (o rim *Yin*). Para outros, *Ming Men* está presente nos dois rins. Finalmente, alguns como Zhao Xian Ke, da Dinastia Ming, o localiza entre os dois rins. Seja como for, *Ming Men* representa um aspecto particular na atividade dos rins.

Principais funções dos Rins

- Armazenar o *Jing* e governar o nascimento, crescimento, reprodução e desenvolvimento, garantindo a força motriz de todos os processos fisiológicos
- Produzir a medula óssea, espinhal, abastecer o cérebro
- Controlar os ossos
- Base do *Yin* e o *Yang* (Fogo Ministro) de todos os órgãos
- Governar o movimento da água
- Controlar a recepção do *Qi* para distribuí-lo
- Controlar os dois orifícios inferiores
- Abrigar a força de vontade
- Sua energia abre-se nos ouvidos e manifesta-se no cabelo
- A emoção ligada aos rins é o medo

Ming-Men
GO-4



A função principal do *Ming Men* é regular o *Yuan Qi* (Energia Original), que é o vetor essencial para formar as energias do corpo, daí a expressão "Fogo do *Ming Men*" para designar *Yuan Qi*. É por esta razão – porque o *Ming Men* apresenta-se frequentemente como o *Yang* dos rins e é considerado responsável pelo aquecimento e pelas atividades do corpo.

Mas para alguns autores, *Ming Men* não pode limitar-se ao aspecto *Yang*. Para eles, o *Ming Men* significa o *Yang* Original, e *Yang* Verdadeiro, chamado então "Fogo do *Ming Men*" (*Ming Men Huo*) e o *Yin* Original ou *Yin* Verdadeiro, chamado "Água do *Ming Men*" (*Ming Men Zhi Shui*), aspecto também mais *Yin*. Harmoniza a função sexual, além de auxiliar a função do rim em receber o *Qi* e a função do coração em abrigar o espírito.

O aspecto *Yin* da água representa a habilidade de fluir com o curso natural dos eventos, de seguir nossos destinos, fato que depende do bom funcionamento dos rins, que nos favorece com a competência e

inteligência para tal. O medo, emoção normal do nosso instinto de sobrevivência dirige o *Qi* no sentido de submergir ou contrair-se como ocorre com a energia do elemento da água, ligada aos rins.

O medo é prejudicial aos rins; em contrapartida a energia dos rins desequilibrada gerará medos profundos fobias ou medos irracionais.

Todo processo de envelhecimento é regido pela deficiência da energia dos rins – quanto mais tempo se vive, maior será seu desgaste, e é por isso também que se envelhece.

Assim, também, como na doença do estresse dos dias atuais, os rins sofrem um grande desgaste, fazendo com que o nosso corpo diminua a vitalidade e os anos de vida.

A energia dos rins é a principal reserva do corpo que se precisa manter e preservar. Em caso de necessidade, compensam as deficiências dos demais órgãos, em prejuízo das forças vitais mais essenciais. Por esta razão, autores antigos aconselhavam tonificá-los com mais frequência.



I CHING — 易經 — LIVRO DAS MUTAÇÕES

Hexagrama 42

AUMENTO



Trigrama superior Sun (Vento) sobre trigrama inferior Chen (Trovão)

O hexagrama mostra o sacrifício daqueles que estão numa posição superior visando um aumento e benefícios para os que estão numa posição inferior, isto é considerado um aumento. Isso indica o único espírito capaz de ajudar o mundo.

Ao observar como o trovão e o vento aumentam e for-

talem um ao outro, o homem pode aprender o sentido do autodesenvolvimento e do autoaprimoramento.

Quando alguém descobre algo de bom nos outros, deve imitá-lo integrando a si, desse modo todo o bem cresce sobre a terra. Quando percebe algo de mal em si mesmo, deve descartá-lo, assim se libertará do mal. Esta mudança ética é o mais importante aumento da consciência.

Tomar o caminho do bem significa conseguir ser firme (trovão); corrigir as falhas significa conseguir ser flexível (vento). O que o homem sábio vê nisto é que para aumentar o bem é necessário reduzir os erros.

A verdadeira bondade não é calculista nem se preocupa com gratidão ou mérito, porém age em virtude de uma necessidade interior. Tal coração verdadeiramente bondoso já se sente recompensado ao ser reconhecido. Assim sua influência benéfica se estende sem impedimentos.

O verdadeiro aumento ocorre quando o homem cria interiormente as condições propícias à sua manifestação, isto é, quando cultiva a receptividade e o amor ao bem, quando busca aumentar suas virtudes. Dessa forma, aquilo pelo que ele anseia vem ao seu encontro com a inevitabilidade das leis naturais.

V SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIA YANG COM MESTRE YANG JUN EM RIBEIRÃO PRETO - SP

Mestre Yang Jun é a sexta geração da Família Yang de Tai Chi Chuan, atual Presidente da *International Yang Family Tai Chi Chuan Association* e um dos maiores Mestres de Tai Chi Chuan da atualidade.

Ministra seminários em vários países todos os anos, trabalhando muito para difundir o Tai Chi Chuan Estilo Yang, que tem se tornado uma Arte chinesa popular e de reputação mundial, e que tem ajudado muito a melhorar a saúde das pessoas.

É a quinta vez que o EQUILIBRIUS tem a honra de trazer o Mestre Yang Jun para Ribeirão Preto para ministrar um Seminário de Tai Chi Chuan. Qualquer pessoa interessada poderá participar, mesmo não tendo experiência na Arte.

Data: 09, 10 e 11 de Novembro de 2018

Local: EQUILIBRIUS / Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center – Brasil

Inscrições: EQUILIBRIUS Unidade Ribeirão Preto – SP

(16) 3911-1236 ou envie e-mail para taichichuan@taichichuan.com.br

Mais Informações: www.taichichuan.com.br/semin18rp.php

Inscrições Abertas! Garanta já sua vaga!



Imagem: Newsletter nº 20 da Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang



Novo Logotipo do Tai Chi Chuan da Família Yang

O Tai Chi Chuan da Família Yang tem um novo logotipo. Ele foi concebido para ser legível na China, conforme a Associação vai crescendo no país. Grão-Mestre Yang Zhenduo fez a pintura da caligrafia utilizada no design do logotipo.

Outra mudança adotada foi a de utilizar as palavras “Yang Family Tai Chi” (Tai Chi da Família Yang) ao invés de “Yang Family Tai Chi Chuan”. O termo “Tai Chi Chuan” refere-se à Arte Marcial em si. O termo “Tai Chi” é mais abrangente, indo além da Arte Marcial e expandindo seu significado, já que abrange a saúde, negócios e muitas outras áreas de interesse.

CONNECTIONS *Informativo Eletrônico da Associação*



Você já conhece o Connections? É um informativo eletrônico trimestral, publicado pela Associação Internacioanal de Tai Chi Chuan da Família Yang.

A sua 6ª edição foi lançada agora em março de 2018. Editado por Carolyn Fung e traduzido para 7 idiomas – inclusive português e espanhol, o Connections vem divulgar, de modo conciso, as mais recentes notícias e avisos sobre a Associação Internacional e suas Escolas, inclusive eventos, fotos e vídeos.

O Connections é publicado sempre nos meses de março, junho, setembro e dezembro.

É mais uma forma de você se sentir conectado à Associação e de poder fazer bons contatos com outros membros ao redor do mundo.

Nesta última edição você pode assistir o

vídeo exclusivo de Mestre Yang Jun demonstrando a nova Forma Essencial de 22 movimentos – que Mestre Fang Hong estará ensinando no Seminário em São Paulo – dias 02 e 03 de Junho de 2018. Confira a agenda de eventos na pág. 18 e no website do EQUILIBRIUS!

O Jornal da Associação continua sendo publicado nas versões PDF e interativo, duas vezes ao ano, nos meses de março e setembro.

Tanto o Connections quanto o Jornal da Associação são publicações exclusivas para os membros da Associação! Connections é enviado para os membros por e-mail, e o Jornal fica disponível para *download* na Área exclusiva para Membros, no website da Associação. Portanto, filie-se! Veja na pág. 17 deste Informativo como tornar-se membro.



Depoimento do Aluno

Relatos pessoais sobre a prática do Tai Chi Chuan

De depois de seis meses de aprendizado e prática de Tai Chi Chuan posso, com toda certeza, afirmar que estou no caminho do equilíbrio que necessito!

Tudo começou com a confirmação de um processo genético e hereditário que provoca inflamações nas articulações e que tem, como um dos piores sintomas a uveíte – uma inflamação dolorosa na úvea, a camada média do globo ocular. Não há cura para a uveíte que é proveniente de um antígeno presente no sangue conhecido como HLA-B27. O gatilho e a causa da uveíte são o estresse e o cansaço.

Na época, praticava musculação e condicionamento físico que, aliados à correria diária, provocavam mais cansaço e mais estresse, resultando em mais processos inflamatórios. Sentia profundamente que faltava uma conexão entre a prática da atividade física e o equilíbrio mental. O que fazer, senão mudar hábitos de vida e buscar mais tranquilidade e mais saúde?

A necessidade de encontrar uma atividade física que me trouxesse equilíbrio dos processos físicos que não podia controlar me levou até o EQUILIBRIUS. Aqui faço Acupuntura semanalmente e me encantei com a prática do Tai Chi Chuan. Saio das aulas tranquila e serena, durmo muito melhor. Esse ambiente aconchegante e silencioso nos remete à paz que todos almejamos.

Há seis meses não sinto mais dores nas articulações, que constantemente inflamavam e me deixavam incapacitada à prática de exercícios físicos. Era um círculo vicioso! Agora, tenho a mente mais tranquila, com menos ansiedade ou estresse e mais reflexiva. Estudo e leio mais por causa disso!

Aprender sobre a prática do Tai Chi Chuan também ampliou meu conhecimento sobre as interações entre corpo e mente, sobre o equilíbrio entre as energias vitais do corpo e a prática correta de exercícios físicos e respiratórios. Busco saúde e vida naturais e tenho consciência de que encontrei o caminho correto na Acupuntura e no Tai Chi Chuan.

Assim como o símbolo do Tai Chi, a interação dos princípios das energias *yin* e *yang*, a prática da meditação em movimento, sinto que agora experiencio um círculo virtuoso, onde o corpo, a mente e a consciência agem em uníssono, me proporcionando um estado de paz e bem-estar!"

Heloisa Nogueira

Meu nome é Milena, sou pós-graduanda e pratico Tai Chi Chuan há pouco mais de 6 meses. Devido ao elevado nível de estresse presente no meio acadêmico, procurei o estudo e a prática dessa Arte na tentativa de obter mais harmonia entre o físico e o mental.

Não poderia ter sido mais feliz na minha escolha, já que alguns benefícios puderam ser colhidos logo nas primeiras semanas, tais como uma melhora considerável na qualidade do sono, maior disposição para as atividades diárias e diminuição de dores no corpo.

Além dos benefícios fisiológicos, a prática do Tai Chi Chuan também tem contribuído muito para a melhora de minha saúde mental. Aos poucos pude perceber uma redução da ansiedade, bem como o aumento na concentração para tarefas longas e que requerem esforço mental. Outro fato é que tem sido mais fácil superar os obstáculos diários e internos, com mais tranquilidade e sem grandes desgastes.

Com tantos benefícios experimentados, meu único pesar é não ter conhecido esta prática há mais tempo. Para quem busca uma melhor qualidade de vida e um organismo mais equilibrado, eu certamente recomendaria a prática e o estudo do Tai Chi Chuan."

Milena Locci de Oliveira



fev 2018

Aula com Prof. Murilo dos Santos
para alunos do Cursinho
Pré-Vestibular, Marília, SP



03/03



Treino e Encontro de Instrutores,
Ribeirão Preto, SP

10/03



Cerimônia de Discipulado de Mestre Yang Jun.
Em pé, da esq. p/ dir: Profs. Jefferson I. Duarte,
Valéria Sanchez, Roque Severino, Cláudio Montenegro,
Angela Soci, Tobias Velho, Andréa Muchão,
Davi Garritano e Adriano Carneiro, em Datong, na China

18 e 19/03

14ª Turma do Curso de Formação
de Instrutores, Ribeirão Preto, SP



abr 2018



"Tai Chi na Praça", com Prof.
Geraldo Teixeira, no Parque
Beija-Flor, Goiânia, GO

Veja a Galeria de Fotos do EQUILIBRIUS em:
www.taichichuan.com.br/fotos.php



Curso de Formação de Instrutores de Tai Chi Chuan



Este Curso tem o propósito de transmitir ensinamentos e práticas do Tai Chi Chuan Estilo Yang Tradicional, de acordo com a tradição dos Mestres da Família Yang de Tai Chi Chuan.

Também tem o objetivo de formar Instrutores de Tai Chi Chuan capacitados a divulgar e ensinar o Tai Chi Chuan da Família Yang, ajudando a melhorar a saúde e qualidade de vida de muitas pessoas.

ESTAMOS INICIANDO NOVA TURMA

MATRÍCULAS ABERTAS!

CONTEÚDO E INFORMAÇÕES DO CURSO EM NOSSO SITE:

www.taichichuan.com.br/formacao.php

Curso reconhecido pela *International Yang Family Tai Chi Chuan Association*, entidade na qual somos credenciados e representamos no Brasil.



SEJA MEMBRO DA ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIA YANG – FILIE-SE!

Veja as vantagens de Filiar-se:

- Download das Revistas de Tai Chi Chuan e das publicações eletrônicas da Associação
- Recebe sua Credencial de Membro da Associação Internacional de Tai Chi Chuan
- 10% de desconto na taxa dos Seminários oferecidos pelo Mestre Yang Jun
- 10% de desconto na Mensalidade das aulas de Tai Chi Chuan no EQUILIBRIUS
- Descontos na compra de produtos da Associação Internacional de Tai Chi Chuan
- Descontos na compra de produtos do EQUILIBRIUS
- Direito de participar do Sistema de Ranking (Níveis)
- Membros podem solicitar estabelecimento de Escolas Afiliadas e Centros Yang Chengfu de Tai Chi Chuan

Filiação Individual US\$ 20

Filiação Familiar US\$ 35

- Os valores das Anuidades estão em dólar.

- O pagamento da anuidade é efetuado em Reais (R\$) através de depósito bancário.

Para se tornar um Membro da Associação Internacional de Tai Chi Chuan, preencha o formulário no link:

<http://www.taichichuan.com.br/afilie.php>

O EQUILIBRIUS® / Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center Brasil – Ribeirão Preto representa a Associação e está autorizado a realizar a filiação de qualquer pessoa que queira tornar-se membro da Associação.



CURSOS • WORKSHOPS • TREINOS

no EQUILIBRIUS • Ribeirão Preto • SP

Curso de Formação de Instrutores de Tai Chi Chuan

Curso de Formação Profissional reconhecido pela *International Yang Family Tai Chi Chuan Association*

Curso de Formação Mensal

Estamos iniciando nova turma

Curso de Formação Intensivo

1º Módulo: 14 a 23 de Setembro de 2018

Curso de Meditação

Aula uma vez por semana durante 2 meses

Início: 17 de Maio de 2018

Workshop de Meditação e Exercícios Respiratórios

Data: 21 de Julho de 2018

Treinamento para Instrutores e Alunos

Data: 25 de Agosto de 2018

Revisão e Aperfeiçoamento das sequências de Chi Kung

Reunião e Encontro de Instrutores Credenciados do EQUILIBRIUS

Data: 26 de Agosto de 2018

Curso de Introdução ao Do-In (Acupressura) e Fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa

Início: Agosto de 2018

Curso Intensivo de Sabre Tai Chi

Data: Outubro de 2018

Curso de Pa Tuan Chin

Os Oito Exercícios Preciosos

Curso Principal

Data: a ser definida

Curso Avançado

Data: a ser definida

EVENTOS • ATIVIDADES ESPECIAIS

no EQUILIBRIUS e em outros locais

Seminário da Forma Essencial da Família Yang

Com Mestre Fang Hong

Data: 1 a 3 de Junho de 2018

Local da Palestra Gratuita - 1/6:

R. José Maria Lisboa, 612 - sala 7 São Paulo - SP (Sede da SBTCC)

Local do Seminário - 2 e 3/6:

Al. Lorena, 665 - São Paulo - SP

Mais Info em: www.sbtcc.org.br

5º Seminário Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang

Com Mestre Yang Jun

Data: 9 a 11 de Novembro de 2018

Local: EQUILIBRIUS - Ribeirão Preto - SP

Workshop de Yi Jin Jing

Com Profª Paula Faro

Data: 22 de Junho (Palestra) /

23 e 24 de Junho (Workshop)

de 2018

Local: EQUILIBRIUS - Ribeirão Preto - SP

Workshop de Tui Shou

Com Prof. Jefferson I. Duarte

Data: 29 de Setembro de 2018

Local: EQUILIBRIUS - Ribeirão Preto - SP

Avaliação de Ranking

Níveis 1 a 4

Data: 30 de Setembro de 2018

Local: EQUILIBRIUS - Ribeirão Preto - SP

Locais de Prática / Representantes

EQUILIBRIUS Ribeirão Preto - SP

(16) 3911-1236
www.taichichuan.com.br

PROF. Fernando De Lazzari
fernando@equilibrius.com.br

PROF. José Luiz de Castro Junior
castrojunior@equilibrius.com.br

PROFª Patty Brown
(16) 99994-2403
pattybrown@equilibrius.com.br

PROF. Eder José Padilha
eder@equilibrius.com.br

Belo Horizonte - MG

PROF. Tiago Vieira Tosi
(31) 99277-3035
tiagotosi@equilibrius.com.br

Botucatu - SP

PROF. Marcelo Delmanto
(14) 99645-1351
marcelo@equilibrius.com.br

Goiânia - GO

PROF. Geraldo Alves Teixeira Júnior
(62) 98259-5859
geraldo@equilibrius.com.br

Indaiatuba - SP

PROFª Cyntia S. Levy
(15) 98106-7384
cynthiasl@equilibrius.com.br

Marília - SP

PROF. Murilo dos Santos Almeida
(14) 98167-2446
murilo@equilibrius.com.br

Registro - SP

PROF. Anderson Luiz E. Severo
(13) 99705-5316
andersonsevero@equilibrius.com.br

São Carlos - SP

PROFª Débora Ferreira Leite
(16) 99704-1416 / 3413-1426
debora@equilibrius.com.br

São José do Rio Preto - SP

PROF. Geraldo Sabino
(17) 99162-4603
jimkelly@equilibrius.com.br

São Manuel - SP

PROFª Simone Destro
(14) 99641-6870
simone@equilibrius.com.br

Sertãozinho - SP

PROF. Daniel Henrique S. Madruga
(16) 99778-8938
dhsmadruga@equilibrius.com.br

PARA MAIS INFORMAÇÕES SOBRE A AGENDA DE EVENTOS, VISITE:

www.taichichuan.com.br/agenda.php